

# Consejos para hacer teletrabajo ante el paro del 23 de octubre en Lima

Una de las mayores preocupaciones a raíz del paro del **23 de octubre** es mantener las actividades laborales, especialmente para quienes dependen del transporte público para movilizarse por Lima. Sin embargo, las empresas aún mantienen el teletrabajo como una opción eficaz para no dejar de producir. Si fuiste uno de los muchos peruanos afectados por la huelga, te dejamos algunos consejos útiles para ser productivo desde casa.

## #1 Fija un horario

Estás trabajando desde casa, pero eso no implica que puedas comenzar a trabajar a cualquier hora. Mantén un **horario fijo** para terminar a tiempo tu jornada laboral, siempre comunicándote con tu supervisor o con el equipo. Un consejo útil es colocar recordatorios o alarmas para no olvidar ningún detalle.

## #2 Crea un espacio de trabajo adecuado

Busca un lugar en casa que esté dedicado **exclusivamente** a tus labores. Evita trabajar desde la cama o en lugares donde te distraigas fácilmente. Basta con que sea un espacio tranquilo y bien iluminado.

## #3 Usa herramientas de gestión de proyectos

Los equipos de trabajo deben mantenerse organizados y dar seguimiento a los pendientes del día. Para mantenerte organizado, puedes utilizar herramientas de gestión como

**Trello, Asana o Jira.** A medida que avances, marca los pendientes que vayas completando.

## **#4 Tómate pequeños descansos**

Para evitar la **fatiga mental y física**, date momentos de descanso y estírate para prevenir el agotamiento. No te quedes sentado todo el tiempo, camina durante 5 minutos por la casa. De esta manera, aumentarás tu productividad y mejorarás la concentración.

## **#5 Evita distracciones**

Es cierto que trabajar desde casa puede darte un respiro del **ambiente laboral** de la oficina, pero también puede haber más distracciones. Evita perder el tiempo con el televisor encendido o revisando constantemente las redes sociales. Cuantas más distracciones tengas, más se retrasarán tus actividades, lo que podría obligarte a trabajar horas extra.

## **#6 Verifica que tu conexión a Internet sea estable**

La conexión a Internet puede fallar si no tomas **precauciones**. Podrías tener la mala suerte de que justo ese día del teletrabajo la conexión no funcione bien, por lo que deberías estar preparado con alternativas, como el uso de datos móviles.

## **#7 Aprovecha las ventajas del teletrabajo**

El teletrabajo, ya sea por el paro del 23 de octubre o cualquier otra circunstancia imprevista, tiene sus ventajas. Aprovecha ese día para organizar tu tiempo de la manera más eficiente, tener un mayor control sobre tu entorno y mejorar el equilibrio entre tu vida laboral y personal. Utiliza los momentos de descanso para **hacer ejercicio o dedicar tiempo a tus pasatiempos**.

## **LEE MÁS:**

*Teletrabajo y población vulnerable: lo que debe saber*

## **CONOCE NUESTRO TIKTOK:**

*@camaracomerciolima ☐ Seis de cada diez peruanos pensó en renunciar por tener una mala relación con su jefe.  
#camaracomerciolima #viralperu #trabajoperu #derecholaboral  
#buscoempleo #aprenderingles 🎵 For movie / picture / action / suspense – G-axis sound music*